

## SEMINARTITEL

# Das Vermeiden der Burnout-Falle

## ZIELGRUPPE

Das Seminar richtet sich an Führungskräfte und Mitarbeiter, die bei sich persönlich oder in ihrem direkten Umfeld Stress bis hin zu Burnout-Phänomenen wahrnehmen und eine Strategie suchen, die "Burnout-Falle" zu vermeiden.

## AUSGANGSLAGE

Spiegel, FAZ und auch der Kicker berichten: Burnout ist keine Randerscheinung mehr, sondern ein Phänomen des beruflichen Alltags. Manager, Projektleiter, Mitarbeiter, Teilzeitkräfte und Sportler erleben in einer globalisierten und schnelllebigen Welt immer mehr Leistungsdruck. Burnout verursacht auch einen betriebswirtschaftlichen und volkswirtschaftlichen Schaden. Die AOK hat herausgefunden, dass für die Betriebe im Schnitt 400 Euro pro Tag an Fehlzeitenkosten für einen erkrankten Mitarbeiter entstehen; eine Burnout-Behandlung selbst verursacht im Schnitt Kosten von 16.000 Euro pro Erkranktem. Selbst nach erfolgreicher Therapie findet ein Manager oder Mitarbeiter meist nicht zu seiner alten Höchstleistung zurück. Hier ist Prävention angesagt.

## INHALTE DES SEMINARS

Im Seminar werden Sie Informationen zum Thema Burnout erhalten. Aus diesen Kenntnissen heraus bekommen Sie einen Handlungsleitfaden, das Phänomen Burnout besser zu erkennen und für sich oder andere vermeiden zu lernen. Das Seminar löst nicht die Probleme, sondern hilft bei der Analyse der Ursachen und Gründe von Burnout und bietet Lösungsprozesse an, die unternehmensintern weiterentwickelt werden müssen.

## DIE WICHTIGSTEN THEMEN

- Welche Auswirkung hat die berufliche und private Beschleunigung unseres Lebens?
- Körperliche Belastung oder psychische Belastung - wo liegen die Hauptursachen von Burnout?
- Wo finden Überforderung und Unterforderung von Mitarbeitern statt?
- Mit welchen Analyseverfahren kann die Belastung von Beschäftigten dargestellt werden?
- Wie gehe ich mit den ersten Anzeichen von Überlastung um?
- Welches Führungsverhalten verursacht Stress und welche Verhaltensänderung bewirkt Motivation und Entspannung zugleich?
- Wie kann die Führungskraft als Coach arbeiten?
- Wo liegen die Grenzen zwischen Mitarbeitercoaching und Therapie?
- Welche Strategien bringen ein langfristig funktionierendes Belastungs- und Entlastungskonzept?
- Job-Unsicherheit, Veränderungen, Neuorganisation: Wie überwinde ich die Ängste davor?
- Wie kann ich davon wegkommen, ein permanenter "Stand-By-Manager" zu sein?
- Wie kann sich ein Mitarbeiter auf die wesentlichen Dinge konzentrieren, die ihn persönlich weiterbringen?

## NUTZEN DES SEMINARS

Das Seminar bietet Ihnen eine deutlichere Sicht auf Überlastungs- und Burnout-Phänomene und eine konkrete Hilfestellung zu ihrer Vermeidung. Im Austausch mit anderen Teilnehmern bekommen Sie Praxistipps zum Thema. Durch eine Analyse der Wohlfühl- und Stressbereiche in Ihrem Umfeld werden Sie in die Lage versetzt, neue Handlungsschritte zur Prävention einzuleiten.

## WIE BEREITE ICH MICH VOR?

Bringen Sie bitte Beispiele von Belastungssituationen aus Ihrem Umfeld mit ins Seminar.

## DAUER

2-3 Tage

## WEITERE INFORMATIONEN

BERKEMEYER change management, Brauckweg 8, 44579 Castrop-Rauxel, [www.berkemeyer.net](http://www.berkemeyer.net)